

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)	
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他			
12 水	ビビンバ ごはん	米					671	
	ぐ	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉 	こんにゃく しょうが こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦	31.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳		
トック	トック ごま油	とり肉 卵 	えのきたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	醤油 塩 コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦 卵			
13 木	くろパン	パン				小麦 乳	625	
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	29.1	
	ハーブチキン	オリーブ油 パン粉	とり肉 チーズ 	にんにく バジル 	塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳		
	こまつなとじゃこのサラダ	油 砂糖	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦		
とうにゅうスープ	じゃがいも	豆乳 ベーコン	にんじん たまねぎ	鶏がら 塩 こしょう				
14 金	ごはん	米					644	
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	29.7	
	さばのしちみやき	砂糖 ごま油 ごま	さば	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦		
	あおなとかんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう	醤油 清酒	小麦		
とんじる	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)				
17 月	ふじのうしじまパン	パン 				小麦 乳 卵	630	
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	26.5	
	ポテトのミートソースやき	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	ぶた肉 チーズ 	にんじん たまねぎ 		乳 小麦		
	コーンとツナのサラダ	ドレッシング	ツナ	もやし こまつな とうもろこし		小麦		
やさいスープ	油	レバー入りフランクフルト ひよこめ	えのきたけ にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ	塩 こしょう コンソメ 鶏がら				
18 火	ごはん	米					650	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	29.6	
	わふうハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 おから 豆腐 卵 チーズ 牛乳 	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 乳		
	おかかいため	油	かつお節	キャベツ にんじん さやいんげん	オイスターソース 塩 こしょう			
かきたまじる	じゃがいも かたくり粉	豆腐 卵	にんじん こまつな	醤油 塩 だし(削り節)	小麦 卵			
19 水	【食育の日の献立】	大分県の郷土料理「黄飯(おうはん)とかやく」を紹介します。						
	おうはん	米				くちなしの実 	648	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	29.5	
	かやく	油 	たら 油揚げ 豆腐	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	小麦		
	とりてん	小麦粉 油	とり肉 卵		塩 清酒	小麦 卵		
はるキャベツとひじきのあえもの	砂糖	ひじき	キャベツ こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦			
20 木	ごはん	米						659
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	30.8	
	さけのごまマヨネーズやき	マヨネーズ ごま	さけ 		塩 こしょう 	卵		
	いそかあえ		のり	こまつな もやし	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
ちくぜんに	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦			
21 金	【図書コラボ献立】	「こまったさんのカレーライス」から、「ポークカレー」を紹介します。						
	ポークカレー おぎごはん	米 麦					661	
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく 	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	22.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
ビーフンのソテー	ビーフン 油	ベーコン	こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ				
24 月	【入学・進級お祝い献立】	入学・進級おめでとうございます。入学・進級をお祝いする献立です。						
	おいおいちらしずし	米 砂糖 油 	油揚げ 卵 のり	かんぴょう にんじん 干しいたけ さやいんげん	酢 塩 醤油	小麦 卵	620	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.4	
	ちくわのさくらえびあげ	小麦粉 油 	ちくわ さくらえび 卵 			小麦 卵 えび		
	はるきゃべつのおひたし			キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
おすいもの		なると わかめ 豆腐	えのきたけ こまつな	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦			
25 火	きなこシュガートースト	パン バター 砂糖 	きな粉 			小麦 乳		639
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	29.6	
	とりにくのトマトに	油 	とり肉 スキムミルク	たまねぎ トマト 		乳		
	ポトフ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ にんじん えのきたけ だいこん こまつな	コンソメ 塩 こしょう			

26	水	ごはん	米						657			
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	29.0			
		トンカツ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵				卵 小麦				
		きりぼしだいのあえもの	砂糖				こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒		小麦		
		こおりどうふのもの	砂糖	凍り豆腐 ひじき			にんじん さやいんげん 干しいたけ こんにやく	だし(削り節) 醤油 みりん		小麦		
27	木	たけのごはん	米 砂糖 油	とり肉 油揚げ				醤油 清酒	小麦	641		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳			
		さわらのあけぼのやき	マヨネーズ	さわら		にんじん			塩 清酒 こしょう		卵	26.4
		いろどりやさいのごまじょうゆあえ	砂糖 ごま			こまつな キャベツ ピーマン とうもろこし		醤油	小麦			
		ヨーグルト		ヨーグルト					乳			
28	金	ごはん	米							623		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳			
		ぶたにくのきんざんじみそやき		ぶた肉					小麦		25.4	
		あおなともやしのソテー	油			こまつな もやし		醤油 塩 こしょう	小麦			
		けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐 みそ			たまねぎ キャベツ えのきたけ	だし(削り節・煮干し)				

*食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。
 *コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等）については、記載しておりません。
 *一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

入学、進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲きほこる中、子供たちは希望に胸ふくらませ、新学期がスタートしました。

今年度も、子供たちの健やかな成長を願って、安全でおいしく、豊かな給食を提供していきます。その一つとして、昨年度に引き続き毎月19日の食育の日を中心に、「食育の日の献立」を用意し、全国各地に伝わる「郷土料理」を取り入れていく予定です。

「食育の日」には、ご家庭でも給食のことを話題にしてはいかがでしょうか。



食育の日の献立
いただきます～



今月は大分県の郷土料理を紹介します。

「黄飯(おうはん)とかやく」は、大分県臼杵(うすき)市の郷土料理です。臼杵市は、大分県の東南部に位置し、安土桃山時代には南蛮貿易が盛んに行われた商業都市でした。「黄飯」は、スペインのパエリアの影響を受けた料理だと言われており、臼杵の山野に自生する『くちなしの実』を使って、黄色いごはんを作ったそうです。また、江戸時代には、財政難により質素節約が奨励され、慶事の際に出す赤飯の代わりに「黄飯」が出されたり、参勤交代の途中に、家来へのねぎらいのごちそうとしてふるまわれたりしていたそうです。「黄飯」と一対で出される「かやく」は、ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけ、豆腐などの具材と、『えそ』などの白身魚のすり身を炒め煮にした料理で、黄飯の上のせて食べます。「かやく」だけでは、質素な料理ですが、黄金色の「黄飯」と組み合わせることにより、非日常食として楽しむことができるのが魅力です。

給食では『えそ』のすり身の代わりに、『たら』のすり身を使用します。

そして、とり肉の消費量が多い大分県で、よく食べられている「とり天」も一緒にいただきます。

大分県の郷土料理を味わって食べましょう。

黄飯とかやく

大分県の郷土料理

【材料】 (1人分)

《黄飯》
 米 70g
 くちなしの実 0.2g (包丁で割る)

《かやく》
 たらすり身 30g
 油 1g
 だいこん 56g (短冊切り)
 干しいたけ 0.5g (戻す・せん切り)
 ごぼう 20g (ささがき)
 にんじん 19g (せん切り)
 油揚げ 4g (油抜き・短冊切り)

万能ねぎ 5g (小口切り)
 豆腐 35g (さいの目切り)
 油 0.5g
 しょうゆ 7g
 塩 0.2g
 削り節 1g

【作り方】

《黄飯》
 ①米は洗って浸水させる。ザルにあげ、水気をきる。
 ②くちなしの実を水につけて、黄色い水を作り、こす。
 ③炊飯器に①と②を入れて炊飯する。

《かやく》
 ①削り節でだし汁を作る。
 ②鍋に油を熱し、たらのすり身を炒めて、取り出しておく。
 ③鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、だいこん、干しいたけ、豆腐、油揚げを炒め、②を加えて煮る。
 ④材料に火が通ったら、調味料を加えて味をととのえる。
 ⑤器に盛り、万能ねぎをちらす。



朝ごはんを食べて登校しましょう

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 g (%)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	
							B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)			
学校給食摂取基準												
中学年(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体13~20%	摂取エネルギー全体20~30%		350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	644	28.1 (17.5)	20.3 (28.4)	83.5	385	3.1	310	0.66	0.6	35	4.2	2.1